Volume 8 No. 1 Januari-Juni Tahun 2021, Hlm. 47-56

CONSILIUM

Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan
Avalaible at http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/consilium

ISSN : 2338-0608 (Print) | ISSN : 2654-878X (Online)

Bimbingan Agama Dalam Mengurangi Stress Akademik Anak Di Masa Pandemi

Dika Sahputra
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Sumatera Utara, Indonesia.
Korespondensi: dikasahputra@uinsu.ac.id

Abstract: *This research is motivated by the existence of student academic stress during the pandemic. One of the efforts made in reducing academic stress is with religious guidance carried out by parents. The purpose of this study was to see the religious guidance carried out by parents in reducing children's academic stress during the pandemic. The research method is qualitative. Data were collected through interviews and observations. Data is analyzed by data triangulation (collecting, reducing, and concluding data). The results of this study are that the religious guidance carried out by parents in reducing children's academic stress is with moral, faith, worship, personal, social, and academic guidance.*

Keywords: *Religious guidance; Academic stress.*

Abstrak: Penelitian ini dilatarbelakangi oleh adanya stress akademik siswa selama pandemic. Salahsatu upaya yang dilakukan dalam mengurangi stress akademik adalah dengan bimbingan agama yang dilakukan oleh orang tua. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bimbingan agama yang dilakukan orang tua dalam mengurangi stress akademik anak dimasa pandemic. Adapun metode penelitian ini adalah kualitatif. Data dikumpulkan dengan melalui wawancara dan observasi. Data dianalis dengan triangulasi data (mengumpulkan, mereduksi, dan menyimpulkan data). Hasil penelitian ini adalah bahwa bimbingan agama yang dilakukan orang tua dalam mengurangi stress akademik anak adalah dengan dengan bimbingan akhlak, keimanan, ibadah, pribadi, social, dan akademik.

Kata kunci: *Bimbingan agama; Stress Akademik.*

PENDAHULUAN

Hampir seluruh pelajar di dunia pada bulan Maret awal melakukan pembelajaran jarak jauh akibat dampak dari virus covid-19 (Oktawirawan, 2020). Pembelajaran jarak jauh merupakan pembelajaran yang memanfaatkan jejaring internet dengan aksesibilitas, konektivitas, fleksibilitas, dan kapasitas untuk memperkenalkan beragam bentuk interaksi pembelajaran (Sadikin & Hamidah, 2020). Dengan adanya pembelajaran secara online/Daring setidaknya akan mempengaruhi perubahan perilaku dan aspek psikis/mental (Buana, 2017) (Chusna, 2017) (Tabiin, 2020) (Tabiin, 2020) .

Stres akademik ialah stres yang disebabkan oleh *academic stresor*. *Academic stresor* yaitu stres anak yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar (Barseli et al., 2020). Dampak negatif sangat mungkin menimbulkan stres. Stres tersebut bisa dialami oleh anak yang biasa belajar di sekolah (Moh, 2020). Stres diakibatkan karena ketidak sesuaian persepsi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan (Mahmudah & Rusmawati, 2019). Stres pada aturannya adalah respon natural jasmani terhadap bawaan jasmani maupun mental yang berlebihan, yang menimbulkan keserasian jasmani dan emosi bergeser, menjadi tidak kuat, padahal ketidak stabilan emosi sangat berdampak terhadap peran psikologis dan dikenal dengan peran luhurnya, yaitu berpikir logis dan berperasaan positif (Afriansyah, 2014). Stres sensitif dialami oleh anak didik yang kebanyakan adalah anak atau remaja yang berada dalam tingkat pertumbuhan jasmani maupun psikologis yang tengah goyah. Stres akademik pada anak didik akan kelihatan saat keinginan untuk perolehan kinerja akademik memuncak, pekerjaan yang tidak sesuai dengan daya serap anak didik, problematis atas teman dan jenuh dengan ilmu pengetahuan (Helmi, 2010). Terdapat lima aspek stress akademik, yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspresi diri, dan keputusan (Sun et al., 2011).

Berdasarakan fenomena yang terjadi, dapat disimpulkan bahwa adanya stress akademik pada anak dimasa pandemi. Untuk mengeurangi stress akademik, maka perlu adanya upaya yang dilakukan untuk mengurangi sress akademik pada anak. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan bimbingan agama yang dilakukan oleh orangtua. Bimbingan agama adalah usaha pemberian bantuan kepada anak yang mengalami kesulitan baik lahiriah maupun batiniah yang menyangkut kehidupan dimasa kini dan dimasa mendatang, bantuan tersebut berupa pertolongan mental dan spiritual, agar yang bersangkutan mampu mengatasi dengan kemampuan yang ada dirinya sendiri melalui dorongan dengan kekuatan iman dan taqwanya kepada Allah (Arifin, 1917). Bimbingan keagamaan berbasis spiritualitas sangat diperlukan untuk mendapatkan arti hidup yang lebih dalam mengembangkan hubungan yang lebih responsif dengan Allah SWT (Noormawanti, 2019). Dalam memberikan bimbingan agama ada beberapa

pedoman untuk disampaikan kepada anak, yang bersumber pada agama, dalam al-Qur'an dan al-Hadis, yang meliputi aspek, yang pertama aspek akhlak yaitu sifat yang ada di dalam jiwa untuk memotivasi perubahan yang mudah, tanpa memerlukan pertimbangan pikiran. Kedua aspek tauhid/keesaan yakni suatu kepercayaan yang menegaskan bahwa tuhanlah yang menciptakan, memberi hukum-hukum, mengatur dan mendidik alam semesta ini. Ketiga aspek ibadah yaitu sebagai bakti dan pengabdian umat manusia kepada Allah SWT (Razak, 1984). Bimbingan keagamaan juga meliputi seperti aspek pribadi, aspek sosial, aspek akademik (Hallen, 2005)

Dalam pendidikan dirumah, peran keluarga terutama orang tua sangat penting dan sekaligus bertanggung jawab terhadap dunia pendidikan. Keluarga adalah wadah/tempat sebagai awal dan efektif dalam melaksanakan pendidikan bagi seluruh anggota keluarga (Benyamin, 2020). Kumpulan terkecil dalam lingkungn umum yang terdiri dari ayah, ibu, dan anak yang disebut keluarga (Lumongga, 2014). Peran orang tua akan sangat berpengaruh dalam membentuk karakter anak. Orang tua juga merupakan teladan bagi anak untuk berperilaku, berbicara serta bersosialisasi dengan dunia luar(Rohayani, 2020). Sebab permasalahan stres pada anak tidak disebabkan oleh faktor internal saja melainkan juga melibatkan faktor eksternal sehingga perlunya keterlibatan orang tua dalam menyelesaikan permasalahan tersebut (Barseli & Ifdil, 2017).

Orang tua bertanggung jawab untuk mengenalkan Allah kepada anak-anak (Purba, 2020). Bimbingan keagamaan berbasis spiritualitas sangat diperlukan untuk mendapatkan arti hidup yang lebih dalam mengembangkan hubungan yang lebih responsif dengan sangpencipta (Noormawanti, 2019) . Adabeberapa metode bimbingan agama yang dapat dilakukan bagi anak jalanan diantaranya adalah; pemantapan kebiasaan dan pengembangan sikap dalam beriman dan bertakwa kepada Allah, pemahaman atas kemampuan diri dan arah pengembangannya melalui kegiatan penyaluran yang kreatif dan produktif, pemahaman bakat dan minat peribadi serta penyaluran dan pengembangannya melalui kegiatan yang kreatif dan produktif, pengenalan kelemahan diri dan upaya penanggulangannya, pengenalan dan pemahaman permasalahan, pemantapan kemampuan menerima dan menyampaikan pendapat serta berargumentasi secara dinamis, kreatif dan produktif (Mubasyaroh, 2014). Dalam pelaksanaan bimbingan agama tentunya banyak kriteria dan banyak permasalahan juga penanganan yang berbeda-beda seperti contoh pada jurnal tersebut tergantung siapa dan masalah apa yang dihadapi.

Bimbingan agama pada penelitian ini ialah bimbingan agama yang dilakukan oleh oarangtua terhadap anak selama pembelajaran jarak jauh. Setiap orang tua pasti mempunyai cara yang berbeda-beda dalam penerapan bimbingan agama didalam keluarga. Untuk lebih jauh apa-apa saja yang menajadi upaya orangtua dalam melakukan bimbingan agama pada anak selama pembelajaran

jarak jauh ini. Tujuan penelitian ini dapat mengetahui bimbingan agama orang tua dalam mengurangio stress akademik anak di masa Pandemi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif (Sugiyono, 2010). Fokus pada penelitian ini adalah kegiatan-kegiatan untuk mengidentifikasi dan mengetahui secara interprestasi pada nilai-nilai keyakinan serta karakteristik umum keluarga mengenai bimbingan agama dikehidupan. Subjek penelitian ini adalah dua (2) orang tua dan dua (2) orang ana pada tingkat Sekolah Menengh Atas (SMA) di Kota Kisaran, Kabupaten Asahan. Data dikumpulkan degan wawancara dan observasi langsung. Teknik analis data digunakan terdiri dari pengumpulan data, reduksi data, dan menarik sebuah kesimpulan (Moleong, 2005).

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pembelajaraan jarak jauh merupakan salah satu perubahan dalam pola pendidikan formal dimana dampak dari pandemi Covid-19. Beberapa perubahan berdampak pada kesulitan anak ketika berubah pola pembelajaran yang baru, kesulitan terjadi yaitu tidak memiliki kemampuan adaptasi yang baik dalam diri anak dan kepercayaan yang menurun membuat anak steres akademik. Ketika anak mendapat beban tugas dari guru dengan waktu yang cukup singkat dan anak belum mampu mencerna beban tugas yang diberikan namun waktu pengumpulan tugas sudah berakhir, ini lah yang membuat anak stres, karena tekanan belajar secara tidak langsung. Ada yang juga membantu orangtuanya dalam mengumpulkan pundih-pundih uang untuk biaya kehidupan sehari-hari menjadi tolak ukur anak menurunnya prestasi belajar, dikarenakan sianak tidak fokus belajar. Tidak semua guru ketika pembelajaran jarak jauh ini menjelaskan materinya secara jelas, ada beberapa guru yang hanya langsung memberikan tugas tanpa penjelasan, bahkan sianak dituntut mencari jalan keluar sendiri dari materi yang di berikan,ini merupakan dari hasil penelitian dan wawancara terhadap sianak.

Tekanan belajar berkaitan juga dengan tekanan yang dialami siswa dalam belajar baik di rumah maupaun jarak jauh atau di sekolah. Tekanan yang dialami oleh anak dapat berasal dari orang tua, teman sekolah, ujian di sekolah serta jenjang pendidikan yang lebih tinggi (Sun et al., 2011). Anak mengalami ketidak nyamanan dengan pembelajaran jarak jauh ini di karenakan kemampuan prekonomian yang terbatas. Untuk sekolah pembelajaran jarak jauh membutuhkan internet yang cukup menguras kantong orangtua mereka, dikarenakan itulah mereka membantu orangtua untuk mencari pundi-pundi uang. Anak juga mengatakan sangat merasa cukup sulit dalam memahami setiap mata pelajaran yang dilakukan secara jarak jauh ini, sering merasa stress dalam belajar yang mana sianak harus melakukan pekerjaan rumah dan sekolah dengan waktu yang bersamaan. Orang tua nya juga

mengatakan, selama anaknya belajar secara jarak jauh ini orangtua sering memperhatikan cara dia belajar dirumah, orangtua yang tidak paham menggunakan *Smartphone* tapi berusaha untuk tetap mendampingi anak agar tetap aktif dalam belajar walau pun secara jarak jauh.

Kemudian beban tugas juga merupakan tugas-tugas yang harus disiapkan oleh anak dari sekolah yang dikerjakan di rumah (Pekerjaan Rumah), tugas sekolah dan ujian/ulangan (Sun et al., 2011). Anak mengalami kecemasan terhadap beban tugas yang diberikan dimana kadang guru memberikan tugas tengah malam dan waktu pengumpulan di pagi hari dengan jam biasanya ia membantu orangtuanya bekerja, juga terkadang terkendala dengan ketidak pahaman atas tugas yang diberikan. Jika beban tugas yang diberikan berturutan atau menumpuk cara anak agar ia tetap fokus untuk menyelsaikan beban yang ada dengan menyelesaikan yang ia pahami terlebih dahulu. Anak merasa cemas ketika tugas yang banyak harus dikerjakan secara jarak jauh, sementara jaringan yang tidak mendukung . Orangtua juga kerap mendampingi ketika mengerjakan tugas, dan selalu menemani mengerjakan tugas sekolah dirumah dengan membantu anak mencari jawaban dari tugas nya di situs online.

Kekhawatiran anak terhadap nilai juga dapa membuat anak stress. Hal ini didasarkan karena ini berkaitan tentang kognigtif individu. Individu yang mengalami stresss maka akan mengalami sulit berkonsentrasi dan mudah lupa sehingga mengurangi semangat untuk bekerja (Sun et al., 2011). Cara anak untuk mengantisipasi agar nilai tidak turun ialah selalu berusaha untuk tetap mengerjakan tugas yang diberikan sesuai kemampuannya dan sering membaca-baca buku, dan selalu selalu membawa handphonenya meskipun saat itu ia sedang berkerja, namun kekhawatiran juga muncul karena jam pembelajaran yang tidak efektif yang membuat anak juga was-was. Peran oarngtua disi sebagai penyemangat dan pemberi fasilitas yaitu selalu memberikan sarapan pagi terhadap anak agar ketika ia belajar berkonsentrasi.

Adapaun stress yang lain dialami individu adalah ekspetasi diri (harapan). Hal ini akan mengakibatkan individu akan merasa gagal dalam nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan guru ketika hasil yang didapat tidak sesuai dengan harapan. (Sun et al., 2011). Keputus asaan anak akan terjadi jika hasil yang ia terima tidak sesuai dengan kenyataan, namun bagaimanapun disini oarangtua berperan penuh untuk memberikan semnagat, dan nasihat-hasihat ringan yang berkaitan dengan penguatan agama contohnya, berdoa selalu dan bertawakal juga bersyukur apaun yang diberikan. Untuk merilekskan pikiran anak agar tidak terlalu tertekan dan stres yang mendalam dengan ekspetasi diri.

Adapun yang terakhir adalah keputusan. Dima keputusan berkaitan dengan respom emosional seseorang ketika ia merasa tidak mampu mencapai target yang ia inginkan. Dengan demikian individu akan mengalami stress karena tidak mmapu memahami pelajaran serta mengerjakan tugas-tugas yang diberikan kepada anak.

(Sun et al., 2011). Tidak ada hasil yang menghianati hasil, jadi jika sudah berusaha, berdoa dan bertawakal maka selanjtnya yaitu mensyukuri apa yang diberi. Ini la penanaman agama yang diberikan orangtua terhadap anak. Hal ini dilakukan agar anak tidak putus asa ketika ia tidak mampu mencapai target yang dia inginkan.

Kemampuan dapat dikembangakan dari peran keluarga yaitu orangtua yang selalu mendukung dan mendidik anak pada saat proses pembelajaran jarak jauh ini. Banyak cara yang dilakukan orangtua dalam meningkatkan kepercayaan dan kemampuan anak, agar anak tidak terterkan atau stres akademik akibat belajar secara jarak jauh ini. Untuk itu peran keluarga terutama orangtua sangat penting, apabila orangtua tidak melakukan perannnya dengn bak, maka akan berdampak yang buruk terhadap kemampuan dan kepercayaan diri anak. Salah satu cara orang tua mngendalikan anaknya dengan memberikan bimbingan agama. Bimbingan keagamaan berbasis spiritualitas sangat diperlukan untuk mendapatkan arti hidup yang lebih dalam mengembangkan hubungan yang lebih responsif dengan Allah SWT (Noormawanti, 2019). Dalam memberikan bimbingan agama ada beberapa pedoman untuk disampaikan kepada anak, yang bersumber pada agama, dalam al-Qur'an dan al-Hadis, yang meliputi aspek, yang pertama aspek akhlak, kedua aspek tauhid, keetiga aspek ibadah (Razak, 1984). Bimbingan keagamaan pertama aspek, kedua aspek, ketiga aspek akademik (Hallen, 2005).

Pertama, aspek akhlak. Akhlak merupakan cerimin dari keadaan jiwa dan perilaku manusia, karena memang tidak ada seorangpun manusia yang dapat terlepas dari akhlak (Amin, 2016). Orangtua sebagai pendidik perlu untuk bijaksana dalam menuntun anak-anak menuju pencapaian hidup yang bermutu (Siahaan, 2016). Pembelajaran akhlak anak bergantung bagaimana keseharian orangtuanya memberikan bimbingan, seperti pada penelitian ini orangtua membiasakan anak untuk sopan santu terhadap orang yang lebih tua darinya baik dalam berinteraksi maupun bersikap, menjaga tutur bahasa yang baik, mendedikasikan empati terhadap anak untuk orang banyak.

*Kedu*a, aspek tauhid, atau keimanan. Aspek ini merupakan sistem kepercayaan yang berpokok pangkal atas kepercayaan dan keyakinan yang sungguh-sungguh akan ke-Esaan Allah SWT (Sanwar, 1985). Berdasarkan keterangan Al-Qur'an dan As-Sunnah, iman kepada Allah SWT menuntut seseorang mempunyai akhlak yang terpuji. Sebaliknya, akhlak tercela membuktikan ketidakadaan iman tersebut (Anwar, 2010). Orangtua berperan untuk mewarisakn nilai norma hidup dan kehidupan anaknya kedepan, dimana orang tua mendidik anak agar senantisa selalu mendekatkan diri kepa Allah SWT. Pandemi Covid-19 membuat anak lebih banyak dirumah, sehingga kehidupan keimanan anak bergantung pada peran dan bimbingan agama yang diberikan orangtua. Sekolah tidak lagi menjalankan aktifitas rutin yang pada pengalawan belajar dan penutupan pembelajaran sellau berdoa. Dan menyakinkan anak setiap perbuatan yang dialakukan sellau di pantau Allah SWT, tidak ada perbuatan dan kinerja yang sia-

sia, pepatah megatakan tidak ada hasil yang menghianati proses. Selain dengan proses yang dilakukan juga diiringi doa dan tawakkal. Inilah yang ditanamkan bebrapa orangtua kepada anaknya tentang keimanan atau ketauhidan.

Ketiga, aspek ibadah. Aspek ini sebagai bakti dan pengabdian umat manusia kepada Allah SWT karena didorong dan dibangkitkan oleh tauhid atau keimanan, baik yang bersegi *ubudiyah* maupun *muamalah* dikerjakan dalam rangka penyembahan kepada Allah SWT (Hallen, 2005). Bimbingan agama yang dilakukan orang tua dengan ibadah banyak hal, seperti mmembiasakan anak shalat berjamaah, mengaji bersama setelah magrib, memberikan dedikasi bahwa belajar juga merupakan ibadah. Juga mengajak anak mengikuti majlis-majlis keagamaan agar memberikan ilmu agama anak. Sesering mungkin orangtua juga mengajak anak untuk sharing, berbagi keluh kesah dan pendapat, dengan demikian anak merasa dihargai oleh kedua orang tuanya. Mendukung semua kegiatan anak baik yang berkaitan dengan agama maupun di luar agama.

Keempat, Aspek pribadi. Aspek pribadi merupakan dimana orang tua menanamkan sikap iman dan takwa kepada Allah SWT, menguatkan diri dan pengembangan kemampuan anak, juga menguatkan bakat dan minat kemampuan pribadi anak. Mendukung segala hal dan memberi prasarana yang mereka butuhkan baik berupa material maupun nonmaterial. Penguatan kelemahan anak, dan cara anak mengambilkan keputusan anak. Peran orangtua menajadi lebih besar, dengan dilaksanakannya pendidikan formal dan nonforlam dari rumah. Tentunya untuk menjalankan ini, orangtua perlu memberikan penguatan bimbingan agama dan mendampingi anak agar bisa mengikuti pembelajaran dengan baik.

Kelima, aspek sosial. Aspek ini membantu anak untuk mengenal dan berhubungan dengan lingkungan sosialnya yang dilandasi budi pekerti, tanggung jawab kemasyarakatan dan kenegaraan (Hallen, 2005). Salah satu hakikat dasar manusia adalah ia diciptakan sebagai makhluk sosial. Pemahamn seperti ini menyadarkan dan sekaligus mendorong orangtua untuk mendidik dan membimbing anak didalam rumah agar mampu dan terampil beradaptasi dengan kehidupan sosialnya, yakni teman dan masyarakat. Orang tua membiasakan anak untuk saling tegur sapa terhadap tetangga, berteman baik dengan teman-temannya. Dari hasil penelitian ini orangtua melihat anaknya mampu bersosialisai cukup baik kepada lingkungannya. Karena orangtuanya membiasakan anak untuk sering-sering bersosialisasi dengan baik terhadap siapapun.

Keenam, aspek akademik. Aspek ini merupakan bimbingan yang diarahkan untuk memantau para anak dalam menghadapi dan memecahkan masalah belajarnya (Amin, 2010). Orangtua membiasakan belajar yang baik dalam menguasai pengetahuan dan keterampilannya, juga mempersiapkan anaknya untuk melanjutkan pendidikan ke tingkat lebih tinggi. Pemantauan orangtua terhadap disiplin belajar anak secara mandiri atau kelompok dengan teman-

temanya. Setiap harinya orangtua selalu mendampingi anak dalam pembelajaran sekolah jarak jauh, memberikan imun-imun atau asupan-asupan nasihat disela-sela mendampingi mereka belajar, membantu memecahkan permasalahan belajar anak jika anak terkendala.
Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat dipahami bahwa bimbingan agama yang dapat dilakukann orang tua dalam mengurangi stress akademik dimasa pandemic dapat dilakukan guna mengurangi efek belajr secara daring/jarank jauh. Bimbingan agama yang dimaksud merupakan tujuan dalam menguatkan spritualitas agama pada anak. Dalam hal ini, orang tua dapat membimbing anak dengan baik melalui penerpan nilai-nilai agama (sesuai dengan kepercayaan yang dianut). Upaya yang dilakukan mislanya sesuai dengan penjelasan diatas adalah keimana, akhlak, beribadah dalan lain sebagainya. Tentunya, bimbingan agama dalam hal ini dapat mengurangi stess, menumbuhkan kesehatan jiwa, dan menjadi pribadi yang baik dan positif sesuai dengan ajaran agama (Al quran dan Hadits).

KESIMPULAN

Stres akademik bukan hal baru dari permasalah anak, namun upaya intensif untuk pengelolaan stres akademik anak sepertinya tidak banyak dilakukan. Maka dari itu disarankan kepada orangtua untuk mengubah pola didikannya dengan ke pola pandemi Covid-19, seperti yang telah disampaikan bawa peran orangtua dengan bimbingan agamanya perlu melakukan adaptasi atau penyesuaian diri dengan kondisi baru. Sehingga oarang tua dapat melakukan perannya dengan baik dan anak tidak mengalami stres akademik. Masih banyak bimbingan agama yang dapat dilakukan orangtua terhadap anak-anaknya, namun harus menyesuaikan dengan karakter anak masing-masing. Bimbingan agama merupakan salah satu jalan yang efektif untuk anak jika sang anak mengalami stres akademik. Bagaimanapun kehidupan setiap manusia berganutng pada sang penciptanya yaitu Allah SWT. Bimbingan agama yang dilakukan orang tua tentunya akan menambah semangat bekajar dan keimanan anak. Sehingga aspek spritualitas anak tetap terjaga dengan baik ditengah pandemic Covid 19.

DAFTAR PUSTAKA

Afriansyah, J. Y. (2014). *Stress, So What?* Elex Media Komputindo Kelompok Gramedia.

Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Amzah.

Amin, S. M. (2016). *Ilmu Akhlak*. Bumi Aksara.

Anwar, R. (2010). *Akhlak Tasawuf*. Pustaka Setia.

Arifin. (1917). *Pokok-Pokok Pikiran Tentang Bimbingan Penyuluhan Agama Di Sekolah Dan Luar Sekolah*. Bulan Bintang.

Barseli, M., Ifdil, I., Mudjiran, M., Efendi, Z. M., & Zola, N. (2020). Pengembangan modul bimbingan dan konseling untuk pengelolaan stres akademik siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *8*(2), 72. https://doi.org/10.29210/141700

Benyamin, P. I. (2020). Peran Keluarga dalam Pendidikan Anak pada Masa Pandemi Covid-19. *KHARISMATA: Jurnal Teologi Pantekosta*, *3*(1), 13–24. https://doi.org/10.47167/kharis.v3i1.43

Buana, R. D. (2017). Analisis Perilaku Masyarakat Indonesia dalam Menghadapi Pandemi Covid-19 dan Kiat Menjaga Kesejahteraan Jiwa. *Sosial Dan Budaya, Fakultas Syariah Dan Hukum Universitas Islam Negeri (UIN) Syarif Hidayatullah Jakarta*, *53*(9), 1689–1699.

Chusna, P. A. (2017). Pengaruh Media Gadget Pada Perkembangan Karakter Anak. *Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan*, *17*(2), 315–330.

Hallen, A. (2005). *Bimbingan Dan Konseling*. Quantum Teaching.

Helmi. (2010). Tingkat Stres pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar dalam Menjalankan Proses Belajar di Rumah Selama Pandemi Covid-19. *Tingkat Stres Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Dalam Menjalankan Proses Belajar Di Rumah Selama Pandemi Covid-19*, *9*(2), 18–29.

Lumongga, N. (2014). *Memahami Dasar-dasar Konseling Dalam teori dan Praktik* (1st ed.). PRENADAMEDIAGOUP.

Mahmudah, H., & Rusmawati, D. (2019). Hubungan Antara Kelekatan Anak-Orang Tua Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sd N Srondol Wetan 02 Semarang Dengan Sistem Pembelajaran Full Day School. *Empati*, *7*(4), 33–42.

Moh, M. (2020). Moh . Muslim : Manajemen Stress pada Masa Pandemi Covid-19 " 193. *Jurnal Manajemen Bisnis*, *23*(2), 192–201.

Moleong, L. (2005). *Metode Penelitian Kualitatif*. Remaja Rosda Karya.

Noormawanti, I. (2019). Bimbingan Keagamaan Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual Remaja. *Jurnal Bimbingan Penyuluhan Islam*, *1*(01), 37. https://doi.org/10.32332/jbpi.v1i01.1473

Oktawirawan, D. H. (2020). Faktor Pemicu Kecemasan Siswa dalam Melakukan Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, *20*(2), 541. https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.932

Purba, A. (2020). Tanggung Jawab Orang tua Kristen dalam Mendidikan Anak Menyikapi Pandemi Covid-19. *EPIGRAPHE: Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kristiani*, *4*(1), 86–97. https://doi.org/10.33991/epigraphe.v4i1.148

Razak, N. (1984). *Dienul Islam*. PT. Al Ma'arif.

Rohayani, F. (2020). *Menjawab Problematika Yang Dihadapi Anak Usia Dini di Masa*. *14*(1), 29–50. https://doi.org/10.20414/Qawwam.v14i1.2310

Sadikin, A., & Hamidah, A. (2020). Pembelajaran Daring di Tengah Wabah Covid-19. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Biologi*, *6*.

Sanwar, A. (1985). *Pengantar Studi Ilmu Dakwah*. Fakultas Dakwah IAIN Walisongo.

Siahaan, harls evan rianto. (2016). Hikmat Sebagai Implikasi Pendidikan Kristen Dalam Keluarga. *Jurnal Teologi Dan Pendidikan Kristiani*, *1*(1).

Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *29*(6), 534–546. https://doi.org/10.1177/0734282910394976

Tabiin, A. (2020). Problematika Stay at Home Pada Anak Usia Dini Di tengah Pandemi Covid 19. *Golden Age*, *04*(1), 190–200.